착한밥상 이야기

● 발표 : 윤혜신 (당진군 '미당' 대표)

1. 소비자가 원하는 음식(한정식)

1. 전통음식: 예전부터 먹어왔던 우리의 전통 음식을 선호한다.

* 전통장: 집간장과 집된장

* 김치: 직접 담근 손맛 김치

* 나물: 지역이나 텃밭의 농작물

2. 좋은 재료와 맛

* 제철 음식, 지역 음식

* 신선한 재료: 유통과 보관

* 조리법: 발효, 간단, 제 맛을 살림

* 해롭지 않은 음식에 대한 요구: 인공 조미료, 단맛, 짠맛, 신맛

조미료: 미원, 다시다, 사카린, 카라멜소스, 색소, 빙초산...

2. 지역 농산물 사용 방법

* 텃밭 농사(5월~11월)

상추, 오이, 가지, 풋고추, 애호박, 단호박, 무, 양파, 마늘, 감자, 고구마, 썩갠, 부추, 파, 깻잎, 노각, 참외, 토마토, 무, 알타리무, 늙은호박, 박

* 채취(3월~12월)

냉이, 달래, 민들레, 썩, 홀잎나물, 엄나무순, 두릅, 뽕잎, 머위, 고구마줄기, 호박잎, 고춧잎, 명아주, 망치, 취나물, 미나리, 밤, 도토리, 은행, 소리쟁이, 토란, 연근, 죽순, 들나물, 참죽나물

* 농가 직구매

쌀-함덕 소소리 정미소

잡곡-홍성 유기농

고추-석우리 주민들

메주-석우리 주민

양파-홍성유기농

마늘-서산

양상추-함덕 도곡리

표고버섯-고덕

현미쌀-아산

달걀-석우리/순성

김장배추-석우리

* 지역상회이용

쇠고기/돼지고기-함덕 우성정육점

채소-함덕 광영상회

과일-함덕 영덕상회

해물/수산-합덕 동성상회
*(공산품-합덕 백설상사)

3.미당을 운영하며

*착한 밥상으로 착하게 살자

1.제철음식을 만들자

*푸드마일리지

*로컬푸드를 사용하자.

2.전통 음식을 만들자

슬로우푸드

*발효음식-장, 김치, 효소

개발할 영역:(효소, 술, 식초)

*절기 음식을 활용하자

24절기 4대 명절에 먹었던 음식을 재현

대보름-오곡밥과 묵나물

동지-팥죽

복날-콩요리/깨국탕

설, 추석-명절음식

*전통 조리법을 살리자.

삭혀먹기, 찌먹기, 구어 먹기, 데쳐 먹기, 삶아먹기, 쭈어 먹기, 고아먹기

(튀기고 볶는 기름진 음식을 되도록 피하자.)

3.아름다운 먹이사슬

유통구조의 변화-직거래

소비자의 의식 변화-지역 살림, 유기농 (생협회원 확대) 자급자족의 마을

나부터-나의 먹거리에 대한 반성과 선한 선택

*생각은 우주적으로, 먹거리는 지역에서!!

[부록 1]

요리사와 거리(距離)

● 박찬일(이탈리안 레스토랑 '라 꼬마' 셰프)